

www.detkityumen.ru

Почему малыш боится?

Считается, что страх – это самая первая эмоция человека, которую испытывает, по мнению психологов, ребенок, проходя через родовые пути. Как они отмечают, что, привыкший к уюту и защищенности материнского лона, ребенок попадает во враждебную ему среду. Ему крайне неуютно, и он начинает бояться всего: шума, резких звуков и чужих людей.

Именно потому, советуют специалисты, самые первые месяцы жизни вашего малыша обязательно должны проходить в самой теплой атмосфере. Ведь именно в этот период жизни маленького человечка закладывается чувство доверия к окружающему миру. И от вас и вашего взаимного общения с ребенком будет зависеть – превратятся ли первые неосознанные детские страхи в тревогу и фобии взрослого человека. Или же малыш сможет его преодолеть.

Большинство страхов появляются у детей неосознанно. Но, отметим, что некоторые страхи могут быть навязаны им поведением взрослых или их системой ценностных ориентаций.

Взрослые (родители, бабушки или воспитатели детсадов) могут непроизвольно заразить малыша страхом: чрезмерное и настойчивое подчеркивание эмоционально окрашенных ситуаций - указывают на наличие опасности.

Например, дети воспринимают только вторую часть фраз типа: «Не ходи – упадешь», «Не бери – обожжешься» и тому подобные. Малышу еще пока не совсем ясно, чем ему все это может грозить, но он уже четко знает, что это сигнал тревоги, и у него возникает реакция страха.

Следует взрослым обратить внимание и на свои разговоры при ребенке о смерти и болезнях, пожарах или убийствах. Все это сильно отражается на его психике и способно причинить ей серьезный вред.

Как отмечают детские психологи, более всего подвержены влиянию родительских страхов дети, находящиеся с ними в симбиотических отношениях (в полной эмоциональной слитности). В этом случае ребенок играет роль «эмоционального костыля матери», то есть помогает ей компенсировать ее собственные внутренние конфликты. Симбиотические отношения, как правило, достаточно устойчивы и могут сохраняться, когда ребенок вырастет.

Так, что же делать родителям, чтобы ребенок вырос гармоничным и не страдал в будущем различными, сформированными в детстве, фобиями?

Прежде всего, обратить внимание на возможную **возрастную типологию детских страхов.**

После 5 месяцев у детей часто возникает страх при встрече с незнакомыми людьми, при виде необычных предметов, при необычной ситуации.

В 2–3 года дети обычно боятся животных.

После 3 лет многие дети боятся темноты, скорее всего это происходит во время бурного развития воображения. Например, не отделяя вымысел от реальности, очень многие дети боятся сказочных персонажей, наделенных негативными чертами. Поэтому в этом возрасте не пугайте своего малыша чужими дядями, ведьмами и т. д. Следите также и за тем, чтобы маленькие дети не смотрели неподходящие фильмы или страшные сказки.

Будьте с детьми поласковее и почаще напоминайте им, что вы их очень любите и всегда защитите. Отметим, что «заражаться» эмоцией страха от других дети могут с самого раннего возраста. Но осознавать, что кому-то другому страшно, дети могут только лет с пяти-шести.

В 6–7 лет дети могут бояться смерти или потери близких. Это говорит о том, что в старшем дошкольном возрасте интенсивно развивается абстрактное мышление, формируются жизненные «ценности», чувство дома, родства.

В этом же возрасте малыши начинают реагировать появлением страхов на конфликт родителей. И эта эмоциональная чувствительность детей к конфликту родителей имеет тенденцию увеличиваться с возрастом! Уважаемые родители, пожалуйста, помните об этом.

В 7 лет и у мальчиков, и у девочек число страхов значительно выше в неполных семьях. Также важно отметить, что наиболее подвержены страху единственные дети в семье, которые становятся эпицентром родительских забот и тревог.

Столкнувшись с проблемой детских страхов, - начинайте действовать!

О многих детских проблемах можно сказать: «Перерастет!». Но со страхами дело обстоит вовсе иначе. Ребенок растет, и страхи растут вместе с ним.

Но ведь детские страхи – не просто проблема взросления. Они – частая причина нервных тиков, заикания, энуреза.

Как же реагировать родителям, если слишком уж часто страх одолевает малыша?

Для начала родителям следует уяснить: ребенок не виноват в том, что у него появился страх. Затем надо не акцентировать на этом внимания, не корить и не осуждать.

Главное – это стараться устранять основные причины повышения общей тревожности ребенка. Присмотритесь к своему поведению: не слишком ли вы требовательны к ребенку, не превышаете ли вы свои запросы, реальны ли ваши ожидания. Часто ли вы его хвалите?

Нужно сделать все, чтобы повысить самоуважение, подкрепить самооценку ребенка, воспитать уверенность и усилить чувство безопасности.

Среди рекомендаций Американской Медицинской Ассоциации (книга «Домашний доктор для детей») можно выделить простые советы, способные помочь вашему малышу.

Помогите им воспользоваться своим воображением. Благодаря воображению дети видят чудовищ, прячущихся в темноте, или верят в то, что реально существующее животное или микроб внезапно накинется на них. Но они также могут прибегнуть к своему воображению, чтобы победить эти страхи. Пусть ребенок вообразит что-то, чего он боится, скажем, темную комнату или собаку, и затем представит себе, что он входит в эту комнату или подходит к собаке и не происходит ничего ужасного.

Делайте это в действительности. После того, как ребенок попрактиковался в победе над своими худшими страхами в воображении, помогите ему сделать то же самое в реальной жизни, но очень постепенно. Создайте ситуацию, при которой ребенок чувствует себя уверенно, полностью контролируя происходящее. Если ребенок боится животных, например, пойдите с ним в магазин, где продаются животные, но сначала предложите ему посмотреть через стекло.

Прочитайте об этом. Ничего не может быть лучше для подавления страхов, как реальных, так и воображаемых, чем подробная информация. Если ребенок боится пауков или насекомых или физических явлений, например, он может прочитать о них в книге.

Боритесь с чудовищами, прибегая к некоторому волшебству. Иногда помогает, когда вы можете придать ребенку особую силу. Чтобы подбодрить ребенка вы можете использовать баллон спрэя, содержащий безвредное вещество вроде воды, как бы не допуская к ребенку воображаемых чудовищ. Рассуждая логически, этого не следует делать, потому что если вы готовитесь "изгонять" чудовище - это означает, что, по вашему мнению, оно реально существует. Но все-таки этот прием действует, потому что ребенок считает своих родителей всемогущими и воспринимает спрэй, как мощное оружие.

Привлеките на помощь плюшевого медведя. Попросите ребенка выбрать игрушку, которая ему нравится, и назначить своим защитником. Это тоже даст ребенку ощущение контроля над вещами, которых он боится.

Рассказывайте специальные вечерние истории перед сном. Дети боятся главным образом вещей, которых они не могут контролировать. Поэтому рассказывайте им вечерние истории о героях, которые добились побед в трудной борьбе или преодолели свои страхи, о том, как кто-то справился с вещами, которых он боялся и сумел добиться того, о чем он даже не мечтал.

Пусть растет ваш ребенок духовно богатым и здоровым!

</p><p> Автор Татьяна Крупа, по материалам сайта [Сказкотерапия](#)

Адрес на сайте «Детки!» www.detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/357/